



Ohjeet:

Nosta kortti pakasta ja lue se.

Mieti kortin sisältöä rauhassa.

Käytä yhteen tehtävään 10-15 minuuttia.



Näkö:
Mitä eri värejä näet luonnossa?
Miten värit muuttuvat eri vuodenaikoina?



Kuulo:

Sulje silmäsi ja kuuntele. Montako eri ääntä kuulet?

Mistä äänet tulevat?



Haju:
Haistele metsän ilmaa.
Miltä tuoksuvat lehdet, kasvit, sammal?



Maku:
Mitä ruokaa metsässä kasvaa?
Löydätkö jotain lähistöltä?
Ethän koskaan maista tuntemattomia
kasveja luonnossa!



Tunto:

Kosketa erilaisia pintoja – puun kaarnaa, kiveä,
maata, käpyä, sammalta... Mikä tuntuu pehmeältä,
mikä kovalta tai terävältä?



Rauhoittuminen:

Etsi rauhallinen paikka. Voit sulkea silmäsi.

Hengitä syvään sisään ja ulos.

Kuuntele ääniä ympärilläsi, tunne metsän rauha.

Päästä irti huolistasi.



Havainnointi:

Katso lähelle ja kauas. Miltä maisema näyttää?
Mitä näet ihan lähelläsi? Tarkastele eri näkökulmia!



Tasapaino:

Etsi metsästä sopivan kokoinen kivi, kanto tai
kaatunut puu, jonka päällä voi seistä.

Astu sen päälle. Nosta toinen jalka ilmaan ja
ojenna kädet sivuille.

Kokeile samaa toisella jalalla.



Lajitunnistus:
Tarkastele ympäristöäsi.
Mitä eri kasveja tai eläimiä näet?
Osaatko nimetä viisi eri lajia?



Anna ajatusten vaeltaa:
Ihastele pilviä taivaalla. Seuraa tuulta ja pilvien liikettä.
Anna mielikuvituksesi lentää ja katseesi
harhailla vapaasti.